

令和6年度前期予定献立一覧表(7月分)

認定こども園 春の町保育園

日	未満児 以上児		全 児		材 料 (分類：六つの基礎食品)						栄養価 上段:以上児 下段:未満児													
	主食		献立名		午後 おやつ (*は手作り)		午前 おやつ		血や肉、骨のもの になるもの		体の調子を整える もとになるもの		熱や力のもとに なるもの		1 和キ-Kcal	たんばく質 g	脂質 g	加砂糖 mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミ ン			
	1	2	1	2	1	2	3	4	5	6	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg										
1月18日 木	ごはん	ごはん	ソナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛乳	まぐろ油漬豆腐卵	牛乳	まぐろ油漬豆腐卵	牛乳・煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め) 出し昆布・おやつ昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒	サラダ油	416	16.2	23.8	283	1.8	1.3	171	0.21	0.37	13	
2月19日 金	ごはん	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳	牛肉 かつお節	牛乳	牛肉 かつお節	牛乳 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・系こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん・食パン いちごジャム	すりごま サラダ油	335	15.4	13.3	237	1.5	1.9	244	0.15	0.35	7	
3月 水	ごはん	ごはん	レパアのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳	鶏レバー 煮干し おやついりこ	人参 煮干し 出し昆布	生姜・切干大根 胡瓜・キャベツ・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油	352	22.8	11.2	338	6.1	1.9	7112	0.34	1.17	27		
4月22日 木	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 せんべい	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵	牛乳	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 ビーマン	干椎茸・玉葱・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン・せんべい	サラダ油	417	21.8	16.1	354	2.5	2.3	242	0.18	0.45	20		
5月23日 金	ごはん	ごはん	豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳	豚ヒレ 煮干し	人参 煮干し	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	434	23.3	21.6	272	1.7	1.3	127	0.88	0.42	18		
6月20日 土	パン	パン	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	ゆで大豆 合挽肉	牛乳	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン・パセリ	玉葱・スイートコーン キャベツ	ローソンの素・パセリ 醤油・酒・みりん・食パン	サラダ油	348	14.9	12.9	219	1.1	1.5	136	0.22	0.35	20		
8月 月	パン	パン	ひやむぎ パナナ・チーズ	ゼリー	牛乳	ロースハム 卵・かつお節	牛乳	ロースハム 出し昆布	人参 トマト オクラ	干椎茸 胡瓜・パナナ	冷麦・醤油・みりん・砂糖	白ごま	386	16.5	8.7	123	1.5	2	84	0.31	0.25	59		
9月30日 火	ごはん	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	牛乳	白身魚	牛乳	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 鉄強化牛乳	人参 小松菜	生姜 玉葱 葱・ブルー	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 すりごま	340	18.8	13.7	260	1.1	1.7	191	0.18	0.3	6		
10月24日 水	パン	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳	ベーコン ロースハム	牛乳	ベーコン 粉チーズ	人参 オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ローソンの素・パセリ 強化ナトリウム・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	390	12.4	22.5	422	2.9	1.5	155	0.68	0.79	21		
11月17日 木	ごはん	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	牛乳	合挽肉 赤味噌・卵	牛乳	合挽肉 煮干し	人参 ビーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トウモロコシ	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油	367	17.3	19.1	201	1.8	1.8	160	0.38	0.49	22		
12月 金	ごはん	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	牛乳	牛肉・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳	牛肉・煮干し 干若布・パセリ	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油	302	17.9	16.7	263	3.1	1.5	320	0.15	0.31	25		
13月25日 土	パン	パン	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳	豚肉・かつお節 さつま揚げ	牛乳	豚肉 かつまぼこ	人参 ビーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油	422	16.1	14.4	268	0.9	2	136	0.35	0.38	22		
16月29日 火	ごはん	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳	牛肉 かつまぼこ	牛乳	牛肉・煮干し 出し昆布	人参・チンゲンサイ さやいんげん	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・あられ・サブレ	サラダ油	345	14.4	7.3	298	7.6	2.2	224	0.17	0.48	65		
27月 土	ごはん	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳	豚肉 かつまぼこ	牛乳	豚肉 かつまぼこ	人参 玉葱	玉葱・レーズン・胡瓜 枝豆・スイートコーン	米・丸砂糖・スープの素・酢 砂糖・かりんとう	サラダ油 バター	472	20.4	20.7	295	1.8	2.5	237	0.47	0.48	34		
31月 水	ごはん	ごはん	カレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳	牛肉 かつまぼこ	牛乳	牛肉 かつまぼこ	人参 スイートコーン・胡瓜	玉葱・グリーンピース	米・丸砂糖・スープの素・酢 砂糖・かりんとう	サラダ油	674	21.8	19.1	355	1.6	1.9	203	0.41	0.5	22		
26月 金	ハッピー	ランチ	ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁・すいか	アイスクリーム	牛乳	油揚げ 白身魚	牛乳	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 青のり・干若布・パセリ	人参 枝豆・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ	サラダ油 すりごま	592	20.8	21.5	256	2	2	225	0.2	0.24	11			
													563	19.8	22.4	314	1.6	1.9	228	0.2	0.36	10		

これってどんな料理だろう？



給食の献立名を見て「これってどんな料理だろう?」と思われる方もいらっしゃると思います。何品か簡単にご紹介します。

牛肉とごぼうのしぐれ煮(今月2・19日)…『しぐれ煮』は生姜を加えた佃煮の一種です。貝のむき身などの魚介類や牛肉などが材料として使われます。

びっくりカレー(今月27日)…豚肉、南瓜、玉ねぎ、トマト、レーズン、枝豆が入ったちょっと変わったおもしろいカレーです。

拌三系(6月メニュー)…『パンサンサー』と読みます。「パン(拌)」は中国語で「和える」「サン(三)」は中国語でも数字の「3」、「サー(系)」は中国語で「糸のように細く千切りにする」という意味があります。パンサンサーは3種類の食材を千切りにした和え物をいいます。

豆腐のまさご揚げ(5月メニュー)…『まさご揚げ』とは、砂のように細かく刻んだ具材を混ぜて揚げた物です。豆腐の生地に鶏肉、エビ、しらす干し、人参などの具材が入っています。

野菜とミンチの吉野煮(離乳食メニュー)…吉野煮とは、くず粉を使った煮物です。くず粉の代わりに片栗粉を用いたものもいいます。保育園では片栗粉を使用しています。

以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	384	17.6	16.3	278	2.4	1.8	462	0.34	0.46	24	
未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	489	19.3	17	315	2.1	1.6	402	0.33	0.49	21	

※平均栄養価は行事食を除く

